

कीर्तिपुरको चित्रण



काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ -२०६७/०६८

कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ७ अंक ०६ (संयुक्तांक ३१०) ने.सं. ११३७ यलाख्य दुतिया बुधवा: २०७४ भाद्र ७ गते बुधवार (Aug 23, 2017) मूल्य रु.१०/- पृष्ठ १२

ट्रि मिडिया अब

online news पनि

Log on

www.tmednews.com

“हाम्रो खबरदारी, विकासमा साभेदारी”

कुनै पनि घटना, उत्सव वा कार्यक्रमको बारेमा हामीलाई भन्नुहोस
हामी दिनेछौं, तपाईंको आफ्नै खबर पल पलको

SUBSCRIBE



गर्नुहोस हाम्रो YouTube CHANNEL



Tree Media Nepal

साथै



शिल्ड, ट्रफी, मेडल, मायाको चिनो, अवार्ड
आदि उचित मुल्यमा उपलब्ध छ।

ट्रि मिडिया प्रा. लि.

कीर्तिपुर-१०, काठमाडौं

सम्पर्क : ०१-८३३८८८०८, ०१-८३३९८८२

ई मेल : treemedianp@gmail.com
www.tmednews.com

कीर्तिपुरका युवा निर्माण व्यवसायी कविन्द्र महर्जनसंग गरेको भलाकुसारी

गत श्रावण महिनाको २७-२९ गतेसम्म भएको काठमाण्डौ उपत्यका निर्माण व्यवसायी संघको १५ औं साधारणसभा, ८ औं अधिवेशनबाट प्रथम उपाध्यक्षमा निर्वाचित हुनु भएको कीर्तिपुरका युवा निर्माण व्यवसायी कविन्द्र महर्जनसंग हाम्रा सम्वाददाताले गर्नु भएको भलाकुसारी :

काठमाडौं उपत्यका निर्माण व्यवसायी संघको प्रथम उपाध्यक्षमा जित्नु भएकोमा सर्वप्रथम तपाईंलाई बधाई तथा कार्यकाल सफलताको शुभकामना दिन चाहन्छु ।

—धन्यवाद ।

तपाईं यस संघमा लामो समयदेखि आवद्ध रहदै आउनु भएको छ । तपाईंले कुन कुन पदमा रही अनुभव हासिल गर्नु भएको छ ?

—यस संघमा पहिलो पल्ट केन्द्रिय सदस्यको रूपमा काम गरी अनुभव बटुलें । त्यसपछि दुई कार्यकाल कोषाध्यक्ष पदमा रही काम गरेको छु । प्रथम उपाध्यक्षमा यो मेरो दोस्रो कार्यकाल हो ।

तपाईंलाई लगातार पाँचौं कार्यकालको लागि पनि निर्माण व्यवसायीहरूले विजयी गराउनुको कारण के ठान्नु भएको छ ?

—सर्वप्रथम त मेरो संघप्रतिको लगाव, मेरो कामको मुल्यांकन ठानेको छु । मैले मेरो पहिलो कार्यकालदेखि नै धेरै राम्रो काम गर्दै आइरहेको छु । संघलाई व्यवस्थीत पार्न हामीले मिटिङ हल बनायौं, विभिन्न अफिसहरूमा गएर कोर्डिनेसन गरी निर्माण व्यवसायी संघको व्यवसायी साथीहरूको समस्या समाधानका लागि पहल गर्नुभयो । सडक विभाग, भवन विभाग र नगरपालिका पनि गर्नुभयो । अघिल्लो कार्यकालमा दर रेटमा २३ प्रतिशत बढाएका

थियौं र दोस्रो कार्यकालमा पनि दर रेट बढाउन धेरै पहल गरेका थियौं तर जिल्ला प्रशासन कार्यलयले हाम्रो स्वीकृति बिना नै एकलौटी हिसाबले दर रेट कायम गर्नुभयो । त्यसैले यस विषयमा हामीले विरोध गरेका थियौं र प्रधानमन्त्रीलाई समेत ज्ञापन पत्र बुझायौं । भूकम्प गएपछि सिन्धुपाल्चोक गएर त्यहाँको विद्यालयलाई सहयोग गर्नुभयो, राशन पनि वितरण गर्नुभयो । यस वर्ष भने कन्सल्टेन्सी नियुक्त गरेर उपयुक्त दर रेट कायम गर्नका निम्ति विभिन्न संघ जस्तै क्रसर संघ, इट्टा भट्टा संघ, श्रमिक संघहरूसँग समन्वय गरेर उहाँहरूको दर रेट जिल्ला प्रशासनमा पेश गरी राम्रो दर रेट ल्याउने प्रयास गर्नुभयो । मैले यो संस्थाको लागि आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थ नहेरिक्न जहिले पनि संस्थाको हितको लागि काम गर्दै आएको छु । मेरो भूमिका सधैं निर्माण व्यवसायी संघको व्यवसायीहरूको हक हितका लागि निरन्तर लागि रह्यौं र लागि रहन्छु ।

तपाईंले चुनाव जित्नु भयो । अब तपाईंले तुरुन्त गर्नु पर्ने काम के देख्नु भएको छ ?

—मैले चुनावको बेला प्रतिवद्धता जाहेर गरे बमोजिम अहिले उपभोक्ता समितिबाट १ करोडसम्म काम गर्न पाउने प्रावधान राखेको छ । यस प्रावधानले साना निर्माण व्यवसायीहरू विस्थापित हुने अवस्था आएको छ । त्यसैले स्थानीय तहसँग समन्वय गरि निर्माण व्यवसायी संघको व्यवसायीहरूलाई दिन लबिङ गर्नेछु । किनभने उपभोक्ताले गर्ने काम निर्माण व्यवसायीले गर्ने काम जस्तो क्वालिटी हुँदैन । त्यसैले निर्माण कार्य उपभोक्ता समितिलाई होइन निर्माण व्यवसायीलाई दिन लगाउन विशेष पहल गर्नेछु ।

यो बाहेक तपाईंको टीमले तुरुन्तै गर्नु पर्ने कामहरू के के देख्नु भएको छ ?

—अहिले तुरुन्त गर्नुपर्ने काम भनेको निर्माण व्यवसायीहरूलाई ट्रेनिङ दिने हो । अहिले इजिपी सिस्टमबाट बोलपत्र दाखेला गर्नुपर्ने



युवा निर्माण व्यवसायी कविन्द्र महर्जन

व्यवस्था छ । सबैलाई त्यो बारेमा थाहा छैन । विशेष गरेर साना निर्माण व्यवसायीहरूसँग त्यति क्षमता भएको देखिँदैन । त्यसैले १० वटा ल्यापटप खरिद गरेर संघले आफ्नै अफिसबाट ट्रेनिङ दिने र चाहिएको खण्डमा एउटा छुट्टै कोठा व्यवस्था गरेर त्यहिबाट बिड गर्ने सिस्टम बनाउने प्रयास गर्ने छु ।

अन्तमा के भन्न चाहानुहुन्छ ?

—कुनै पनि संस्थाको नेतृत्व चयन निर्वाचनबाट गर्ने एउटा प्रकृया हो । यो प्रजातान्त्रिक प्रकृया हो । नेतृत्व चयनमा हार जित त भइहाल्छ । हारें भनेर संघलाई वेवास्ता गर्ने होइन । बहुमतले जितें भनेर जित्नेले एकलौटी गर्नु हुँदैन । जो जिते पनि निर्माण व्यवसायीहरूको हक हितको लागि काम गर्ने हो । साना ठूला निर्माण व्यवसायी सबैलाई मिलाएर लैजाने हाम्रो टीमको योजना छ ।

अब मुलुक संघिय ढाँचामा जाँदा नगरपालिका गाउँपालिका क्षेत्रमा रहेका निर्माण व्यवसायीहरूले पनि काम पाउने व्यवस्था मिलाउन आवश्यक छ । यसमा हाम्रो विशेष पहल र प्रयास हुनेछ ।

Admission Open

for XI

Science (Proposed)

Management

Education

Humanities

SUBJECTS :

Computer Science,

Hotel Management,

Business Studies,

Sociology, English,

Nepali, Maths,

Population, NPE...

Wide Range of Scholarships are available.

MANGAL SECONDARY SCHOOL

10+2 : Management, Education, Humanities

Kirtipur-10, 4330544, 4335560



कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ७ अंक ०६ (संयुक्तांक ३१०) ने.सं. ११३७ यंलाख्य दुतिया बुधवा: २०७४ भाद्र ७ गते बुधवार (Aug 23, 2017) मूल्य रु.१०/- पृष्ठ १२

राजपा र एमालेबीच भन विश्वासको खाडल

संशोधनको प्रस्ताव अस्वीकृत भएका कारण दीर्घकालिन असर हुने

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक

नेपालका आदिवासी जनजाति, मधेसीदेखि उत्पीडित समुदायका लागि, पहिचानको आधार मा प्रदेश निर्माण गर्न, भाषीक अधिकारदेखि उत्पीडित समुदायको समानताको अधिकारका लागि संविधान संशोधन गर्नुपर्छ भन्दै आएको अवस्थामा संविधान संशोधनको प्रस्तावलाई नै संसदले अस्वीकृत गरेको छ ।

राष्ट्रिय जनता पार्टीले स्थानीय तहको निर्वाचन तयारीको क्रममा संसदमा विधेयक पास भएपनि फेल भए पनि आफूहरू असोज २ गते हुने २ नम्बर प्रदेशको स्थानीय तहको चुनावमा भाग लिने भनेका कारण सो प्रस्तावमाथि सोमवार निर्णायक पेश भएको थियो ।

विधेयकमाथि भएको मतदानको क्रममा सरकारको नेतृत्व गरेको नेपाली कांग्रेस, सत्ता साझेदारी दल माओवादी केन्द्र, राजपा, संघीय समाजवादी फोरम नेपाल, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी प्राजातान्त्रिक लगायतका दलहरूले प्रस्तावको पक्षमा मतदान गरेको थियो ।

प्रमुख प्रतिपक्ष एमाले, राष्ट्रिय जनमोर्चा, नेपाल मजदुर किसान पार्टी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी लगायतका दलहरूले विपक्षमा मतदान गरेको थियो । मतदानको क्रममा दुई तिहाई बहुमत प्रस्तावको पक्षमा नआएका कारण सो

प्रस्ताव अस्वीकृत भएको थियो । यसैबीच राजपाले संविधान संशोधन प्रस्ताव पारित नभए तापनि असोज २ गते २ नम्बर प्रदेशमा हुने स्थानीय तहको निर्वाचनमा भाग लिने स्पष्ट पारेको छ । मंगलवार मात्र बसेको सो दलको पदाधिकारी सहितको कार्य समितिको बैठकले सो निर्णय गरेको हो ।

बैठकले चुनावका लागि आवश्यक रणनीतिक बनाउने तयारी समेत गरेको थाहा भएको छ । त्यसै गरि संसदबाट अस्वीकृत भएको संविधान संशोधन प्रस्ताव अरु समयमा भए पनि पारित गर्नका लागि दुई तिहाई पुर्‍याउन प्रयास गर्ने समेत तयारी गरेको छ ।

राजपाल तेस्रो चरणको स्थानीय निर्वाचनमा एमालेसंग गठबन्धन नबनाउने अर्थात तालमेल नगर्ने समेत निर्णय गरेको छ । संविधान संशोधनको पक्षमा रहेको कांग्रेस र माओवादीकेन्द्रसंग तालमेल गर्ने समेत निर्णय गरेको छ । प्रमुख प्रतिपक्ष एमालेकै कारणले संविधान संशोधन प्रस्ताव पारित गर्न नसकेको ठहर गर्दै एमाले तराई मधेसी दल विरुद्ध रहेको प्रणालित भएको राजपाले ठहर गरेको छ ।

उता प्रमुख प्रतिपक्षी नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले भने मधेस विरोधी भएको संविधान संशोधनको प्रस्ताव सत्तापक्षले ल्याएका

कारण आफूहरूले पास हुन नदिएको बताउनु भएको छ । मंगलवार मात्र व्यवस्थापिका संसदको बैठकमा एमालेका अध्यक्ष ओलीले सो कुरा बताउनु भएको हो ।

संविधान संशोधनको प्रस्ताव पारित भएको भए मधेसीकै अधिकार कटौति हुने भएका कारण आफूहरूले प्रस्ताव पारित हुन नदिएको दावी गर्नु भएको छ ।

यसपालिको संविधान संशोधनको प्रस्ताव अस्वीकृत भएपछि सरकारलाई पनि नैतिक समस्या आएको छ भने उता संघीय समाजवादी फोरम नेपालले पनि अवको दिनमा अझ बढि समस्या हुने विश्लेषण गरेका छन् । राजपाले संविधान संशोधन प्रस्ताव अस्वीकृत हुने कुरा बुझेतापनि चुनावमा भाग लिनका लागि आधार तयार गर्न मात्र मतदानमा जान जोड दिएको र सत्तासिन दलहरूले पनि राजपालाई चुनावमा ल्याउनका लागि मात्रै भए पनि मतदानमा गएको बताएका छन् ।

अवका दिनमा पहिचानको मुद्दा, अदिवासी जनजाति, मधेसी लगायतका मुद्दाहरू सम्बोधन गराउनका लागि अझ जतिल हुने ठहर गर्दै मुद्दा मिलेकाहरूसंग कार्यगत एकता गर्दै अधि बढ्ने रणनीति बनाएको छ ।

एकातिर आदिवासी जनजाति, मधेसीदेखि उत्पीडित समुदायले आफूहरूको माग सम्बोधन

गराउन संविधान संशोधन गर्नुपर्ने बताइरहेको र संविधान संशोधन प्रस्तावलाई प्रमुख प्रतिपक्ष एमालेले पारित हुन नदिएको ठहर गरेका छन् भने उता एमालेले भने मधेसवादीकै अधिकार कटौति गर्नका लागि ल्याएको प्रस्ताव भएका कारण आफूहरूले पारित हुन नदिएको बताउनुलाई दुई ध्रुवको कुरा भएको छ ।

संविधान संशोधनको प्रस्ताव अस्वीकृत भएका कारण एमाले र राजपाबीच सम्बन्ध विश्वासको खाडल बनेको छ । केहि समय अघिदेखि राजपाले एमालेको विश्वास गर्दै संविधान संशोधनको सवालमा एमालेले समर्थन गर्ने अवस्थामा एमालेसंग तालमेल गरि स्थानीय तहको चुनावमा जाने तयारी गरेको थियो भने अब भने तत्कालका लागि एमाले र राजपाबीच तालमेल नहुने अवस्था आएको छ ।

सरकारले प्रस्ताव गरेको संविधान संशोधनको प्रस्ताव अस्वीकृत भएको हेर्दाखेरि सामान्य जस्तो लागेतापनि यसले राजनीतिक धुविकरणलाई तिब्रता बनाएको छ । पहिचान, आदिवासी जनजाति, मधेसी लगायतका मुद्दाको सवालमा र राजनीतिक धुविकरण तिब्र भएको छ । अब प्रदेश नम्बर २ को स्थानीय तहको निर्वाचनदेखि प्रदेशसभा र प्रतिनिधिसभाको निर्वाचनमा समेत यसको असर पर्ने अवस्था देखिएको छ ।

यौन पावर बढाउने क्याप्सूल शिघ्र स्खलन रोक्ने कण्डम साथै अन्य चमत्कारी हर्बल औषधीहरू:

- यौन पावर बढाउने क्याप्सूल
- महिलाको यौन इच्छा बढाउने क्याप्सूल
- यौन अंगमा प्रयोग गर्ने चिल्लो पदार्थ
- लिङ्गको साइज बढाउने क्रिम र क्याप्सूल
- शरीरको मोटोपना बढाउने पाउडर
- थाहै नदिई जाँड-रक्सीको कुलत छुटाउने
- मुखै नबारी सुगर कन्ट्रोल गर्ने पाचक
- शरीरको हाईट (उचाई) बढाउने स्टेपअप
- नशा च्यापिको तुरुन्तै निको पार्ने थेरापी
- कपाल स्ट्रेट र कर्ली बनाउने इन-स्टाईलर

- शिघ्र स्खलन रोक्ने कण्डम
- कृष्टल कण्डम (पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने)
- सुगन्धित कण्डम
- महिलाको यौनी टाईट गर्ने क्रिम
- अनुहारको चायाँ पोतो हटाउने क्रिम
- महिलाको स्तन बढाउने पम्प र क्रिम
- भुँडीको बोसो घटाउने पाउडर र सिरप
- कपाल झर्न तुरुन्तै रोक्ने तेल स्याम्पू
- घुँडाको दुखाई, तुरुन्तै निको पार्ने तेल
- पेटको सेतो धर्सा हटाउने क्रिम

फिट्नेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग

दुरसंचारको गेटसंगै, कीर्तिपुर, बाहिरीगाउँ
फोन नं. ०१४३३६७०१, ९८०३५०२५९

पसल (अफिस) खुल्ने समय :

विहान ७ :०० देखि ८ :०० सम्म
दिउँसो १० : ०० देखि ६ :०० सम्म

कानुनी सल्लाहकार
ज्ञानबहादुर महर्जन
प्रकाशक
नजरराम महर्जन
 (९८४१४०१०७७)
सम्पादक
श्रीकृष्ण महर्जन
प्रबन्धक
निरजमान सिंह
काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ -२०६७/०६८

व्यवस्थापन
भरत महर्जन
वेभसाइट व्यवस्थापन
राज श्रेष्ठ
 प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ
 कार्यालय: निह्यासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३
 फोन नं.: ४३३३००७
 kirtipur_sandesh@live.com
 http://kirtipursandesh.blogspot.com

भुँडी घटाउने जीम र रक्तसंचार थेरापी



राजेन्द्र अमात्य

शरीरको मोटोपन भुँडि घटाउने विधि चार महिनाको हुन्छ। तपाईंको भुँडि ठूलो छ भने तल उल्लेखित टिप्स व्यवहारमा लागु गर्नुस्। एक महिनामा २-४ केजी तौल तथा भुँडीको गोलाई ३-४ इन्चीसम्म सजिलै घटाउन सक्नुहुन्छ। विना कुनै कमजोरी, कुनै साइड इफेक्ट हुँदैन। तपाईं जीमक्लब जानुहुन्छ भने यो विधि उपयोगी हुन्छ।

यो विधिको प्रयोगले अत्यन्तै प्रभावकारी रूपमा शरीरको तौल र भुँडी घटाउन सकिन्छ। तपाईंले कुनै पनि जाँड रक्सी र सुर्ति चुरोट सेवन नगर्नुस्। जीमको एक्सरसाइज विहानको समय उपयुक्त मानिन्छ। जीमक्लब जानुभन्दा पहिला हरेक विहान खाली पेटमा एक गिलास तातो पानीमा दुई चम्चा याकोन सिरप मिसाएर पिउनुस्। याकोन सिरपले मोटोपन घटाउन उल्लेखनीय काम गर्छ।

जीमक्लब पुग्नासाथ ट्रेड मिल मेशिनमा आधा घण्टा जति दौडनु। दश मिनेट डोरी खेल्नुस्। तीन प्रकारको पेटको एक्सरसाइज गर्नुस्। पहिला: पहिला तीन सेट गर्नुस् पहिलो सेटमा १०-१२-१४ रेप्समा गर्नुपर्छ। दोस्रो: लेग राइसेस् पनि तीन सेट गर्नुस् प्रत्येक सेटमा १०-१२-१४ रेप्समा गर्नुस्। तेस्रो: क्राउनचेस पनि

तीन सेटमा १०-१२-१४ रेप्समा गर्नुस्। पेटको एक्सरसाइज सकेपछि दश मिनेट वार्मअप गरेपछि आधा घण्टा जति एरोबिक खेल्नुस्।

जीमको एक्सरसाइज गरेर शरीरको विभिन्न भागलाई सेप दिन पनि सकिन्छ। जस्तै: हातको मसल्स घटाउन र खुट्टाको मसल्स पनि घटाउन सकिन्छ।

तपाईं जीमको एक्सरसाइज गर्नु पूर्व शरीरमा भिटामिन डि को मात्रा पुग्छ कि पुग्दैन त्यसको ल्याब टेष्ट गर्नुस्। साथै अन्य स्वास्थ्य परिक्षण गर्दा शरीरलाई आकर्षक बनाउन सकिन्छ। जीम एक्सरसाइज गर्नु पूर्व हातखुट्टाको जोर्नीमा आयुर्वेक पेन रिलिफ मालिस तेलले मालिस गर्नुस्। जसले जोर्नीको लुब्रिकेन्ट सुक्दैन र पिडा हुन दिँदैन।

यहाँ हामी हातखुट्टाको मसल्स कसरी घटाउन सकिन्छ भनेर जानकारी दिँदै छौं। जीम क्लब जाँदा रुमाल, पानी र छुट्टै मोजा र जुता लिएर जानुपर्छ।

- लेग एक्सरसाइजमा खुट्टाको एक्सरसाइज पर्छ। अन्य एक्सरसाइज भन्दा लेग एक्सरसाइज कठिन छ। त्यसैले लेग एक्सरसाइज महत्वपूर्ण मानिन्छ। लेग एक्सरसाइज गर्दा हामीले विशेष ध्यान दिनु पर्छ।

- खुट्टाको एक्सरसाइज गर्दा स्क्वास (डम्बेल लिएर गरिने एक्सरसाइज), देकप्रेस, लेग कल्स, स्ट्यान्डिङ लेग प्रेस, फोक्स अन बट एण्ड थाई, फ्रन्ट थाई, ट्यामस्ट्रिड, काल्फस, क्रमशः गर्नुपर्छ।

- बेट स्क्वाट गर्दा २.५ केजी तौल दुवैतर्फ तीन सेटमा गर्नुपर्छ। प्रत्येक सेटमा ३०(२५(२५ रेप्समा गर्नुपर्छ। यसले खुट्टाको मसल्स चाप्नो र तौल घटाउनका साथै ठीक सेप र आकर्षक शरीर बनाउँछ। यो हप्ताको तीन दिन गर्दा राम्रो हुन्छ।

- हातको एक्सरसाइज गर्दा बार बेलमा दुवैतर्फ ५-५ केजी तौल राखी तीन सेटमा गर्नुपर्छ। प्रत्येक सेटको २५-२०-२० रेप्समा गर्नुपर्छ। यो एक्सरसाइज गर्दा छाती फुलाएर सिधा उभेर गर्नुपर्छ। यो एक्सरसाइजलाई एटाडिड बारबेल कल्स भनिन्छ। त्यस्तै डम्बेल कल्स एक्सरसाइज गर्दा ५ केजीको एक सेट डम्बेल लिएर छाती फुलाएर सिधा उभिएर तीन सेटमा गर्नुपर्छ। प्रत्येक सेटको ३०-२५-२५ रेप्समा गर्नुपर्छ।

- एक्सरसाइज गर्दा डाइटमा एकदमै ध्यान दिनु जरुरी छ। शरीरको तौल र भुँडि घटाउने व्यक्तिले धेरै प्रोटीन र कार्बोहाइड्रेड भएको सप्लिमेन्ट नखाने। बोसो काट्ने सप्लिमेन्ट डाइटहरु खानुस्। जस्तो याकोन सिरप, केरा बाहेकका सम्पूर्ण फलफूल प्रशस्त खान सकिन्छ। सबैखाले तरकारी अमन हुन्जेल खानुस्। विशेषतः खरबुजा बढी खानुस्।

- हप्ताको एक दिन विहान एक पिस पोलेको आलु खानुस्। तीन पिस केरा खानुस्। महिनाको एक दिन मात्र १ पाउ रातो मासु र प्रशस्त गोलभेडा खानुस्। प्रत्येक हप्ता शनिवारको एकदिन ३० एम.एल. शुद्ध तोरीको तेलले शरीर भरी मालिस गर्ने गर्नुस्।

मालिस आधा घण्टा जति गर्नुस्। त्यसपछि नरम कपडाले शरीरको सबैभाग पुछ्नुस्। उक्त दिन बेलुका नुहाउनुस्। दिनमा कमिमा १०-१२ गिलास पानी पिउनुस् महिनामा कम्तीमा दुई पटक रक्तसंचार थेरापी गर्दा शरीरमा शिराविन्दुहरुको नियन्त्रण गर्दछ। रगतको चिप्लोपना बढाउँछ। अक्सिजनको आपूर्ति गर्दछ। शरीरभित्रको विषालुतत्व (टोक्सिन) बाहिर निकाल्छ र आयु बढाउँछ। मानव शरीरमा चलायमान र अर्धचलायमान गरी २ सय ३० वटा जोर्नी हुन्छन्। २ सय ६ वटा हाड हुन्छन्। ६ सय ३९ वटा मांशपेशी हुन्छन्। ती सबै जोर्नी, हाड र मांशपेशी बलियो पार्न जीमको एक्सरसाइज र रक्तसंचार थेरापी उपयुक्त मानिन्छ। रक्तसंचार थेरापी र जीमको एक्सरसाइज गर्दा शरीरको कोषहरुलाई सक्रिय बनाउन र प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई सुधार गर्न सहयोग गर्दछ।

- रक्तसंचार थेरापीले ढाड, कमरको दुखाई, अपच, कब्जियत, पाइल्स निको पार्न सहायक चिकित्सकको भूमिका खेल्दछ। मांसपेशीहरुको सुस्थितिलाई बढाउन तथा शरीरको अनावश्यक तौल घटाउन सहयोग गर्दछ। अनुहारको छाला सुन्दर बनाउँदछ र शरीरलाई अति छरितो बनाईराख्दछ। त्यसैले इच्छाशक्ति भएका जुनसुकै उमेरका महिला/पुरुषहरुलाई जीमको एक्सरसाइज र रक्तसंचार थेरापी गर्नुस् भन्ने सल्लाह दिन्छु।

सम्पादकीय

एमालेले सिक्नुपर्ने पाठ

लामो समयदेखि एमालेले आफूले जे चाहेको हो त्यहि मुलुकमा भएको थान्दै आएका छन्। भन स्थानीय तहको निर्वाचको नतिजाले त भन एमालेलाई एकलै अधि बढेतापनि कुनै पनि राजनीतिक दल आफूहरुको प्रतिस्पर्धामा आउन नसक्ने थान्दै आएका छन्।

संविधान संशोधनको प्रस्तावको विपक्षमा उभिएर संशोधन प्रस्तावलाई अस्वीकृत गर्न सफल भएको आफूहरुको सफलताको रूपमा लिएतापनि सोहि समयमा भएको देशको चौथो अंगको रूपमा मानिएको पत्रकार जगतमा भने एमाले नराम्रोसंग पराजित भएको छ। एमाले निकट प्रेस चौतारीले विभिन्न स-साना राजनीतिक पार्टीसंग आबद्ध भएका पत्रकारहरुको संगठनसंग तालमेल गरेको थियो। नेपाल पत्रकार महासंघको २५औं माहधिवेशन हुनुभन्दा अघि एमालेकै नेतृत्वमा रहेको प्रेस चौतारीका नेताहरुको नै नेतृत्व रहेको थियो। २४ औं माहधिवेशनले करिव ८० प्रतिशत कब्जा गरेको चौतारी यसपालि भने करिव १० प्रतिशतमा सिमित हुन बाध्य भएको छ। कांग्रेस निकट प्रेस युनियन, माओवादी केन्द्र निकट प्रेस सेन्टर तालमेल गरि चुनावमा उठेका कारण प्रेस चौतारीलाई नराम्रो प्रहार भएको हो।

पत्रकारीता क्षेत्रमा एमाले पराजय भएको अवस्थामा त्यो घटनाबाट पाठ सिक्दै अघि नबढ्ने हो भने भोलिका दिनमा स्थानीय चुनावदेखि प्रदेश र प्रतिनिधिसभाको चुनावमा पनि त्यस्तै नतिजा आउन सक्ने संभावना रहेको कुरा नेताहरुले समयमै बुझ्नु जरुरी छ।

ENGLISH LANGUAGE

write scholarship exam
get a discount of 40% to 100%

Time: Morning/Day/Evening shift

VALLEY

INTERNATIONAL CONSULTANCY
NEAR KIRTIPUR GATE (014332509)

With us Learning is
Easy
Enjoyable
Effective

100%
OFF

हार्दिक बधाई



कविन्द्र महर्जन



रुकेश महर्जन

काठमाण्डौ उपत्यका निर्माण व्यवसायी संघको १५ औं साधारणसभा द औं अधिवेशनबाट कविन्द्र निर्माण सेवाका प्रोप्राइटर **कविन्द्र महर्जन प्रथम उपाध्यक्ष**मा र नेपाल निर्माण व्यवसायी संघ कीर्तिपुर नगर कमिटीका सदस्य, आर.एम.के निर्माण सेवाका प्रोप्राइटर **रुकेश महर्जन कार्य समिति सदस्य**मा निर्वाचित हुनु भएकोले उहाँहरुलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै कार्यकाल सफलताको कामना गर्दछौं ।

कविन्द्र निर्माण सेवा परिवार

कीर्तिपुर

जनसेवा मा.वि.मा बहुउद्देश्यीय सामुदायिक हल निर्माण गर्न सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर



कीर्तिपुर सन्देश/

कीर्तिपुर क्षेत्रको नमूना विद्यालयको रूपमा रहेको पांगा स्थित जनसेवा मा.वि.को व्याडमिन्टन कोर्टमा कभर्ड हल निर्माण गर्ने भएको छ। उक्त हल निर्माण गर्न कूल लागत रु. २२,१८,२६३/ लाग्ने भएको छ। उक्त रकम मध्ये वि.लभ यू फाउण्डेशन (We Love U Foundation) ले रु.१५,००,०००/ सहयोग गर्ने भएको छ।

गत भाद्र ४ गते जनसेवा मा.वि.मा एक कार्यक्रमका बीच बहुउद्देश्यीय सामुदायिक हल निर्माण गर्न आर्थिक सहयोग गर्ने सम्बन्धमा तीन पक्षीय सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर कार्यक्रम र खिएको थियो। उक्त सम्झौता पत्रमा स्थानीय सरकारको तर्फबाट की.न.पा.का मेयर र मेश महर्जन, वि.लभ यू फाउण्डेशनका अध्यक्ष शोभाकर घिमिरे र जनसेवा वि.व्य. समितिका अध्यक्ष माधव लाल महर्जनले हस्ताक्षर गर्नु भएको थियो। साक्षीको रूपमा कीर्तिपुर नगरपालिकाका योजना तथा प्राविधिक शाखा प्रमुख बरिष्ठ इन्जिनियर बालकृष्ण महर्जन, प्राचार्य नन्दकुमारी महर्जन र वि.लभ यू फाउण्डेशनका तर्फबाट नारायण श्रेष्ठले हस्ताक्षर गर्नु भएको थियो।

उक्त हस्ताक्षर कार्यक्रममा जनसेवा मा.वि.का निर्माण समितिका संयोजक ई.दुर्कमान महर्जनले कभर्ड हल कसरी बनाउने र कस्तो किसिमको हुनेछ भन्ने विस्तृत जानकारी दिनु भएको थियो।

फाउण्डेशनका तर्फबाट अध्यक्ष शोभाकर घिमिरेले संस्थाको परिचय दिनेक्रममा यो अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हो, यसले विभिन्न भूकम्प पिडित, बाढी पिडित लगायत दैवी प्रकोपमा परेकाहरूलाई सहयोग गर्नुका साथै सरसफाई सम्बन्धी काम गर्दै आइरहेको बताउनु भयो। त्यस्तै सामुदायिक विद्यालयहरूको स्तरोन्नतिको

लागि पनि काम गर्दै आइरहेको बताउँदै जनसेवा मा.वि. पनि सामुदायिक विद्यालय भएकोले हावा हुरी र पानीले पनि व्याडमिन्टन खेलाडीहरूलाई असर नगरोस भन्ने हेतुले यो सामुदायिक हल निर्माण गर्न सहयोग गरेको बताउनु भयो।

प्रमुख अतिथि मेयर रमेश महर्जनले ११ वटा नमूना विद्यालय मध्ये जनसेवा पनि नमूना विद्यालयमा पर्नु कीर्तिपुर कै गौरव हो। सामुदायिक विद्यालयहरूको जिम्मा नगर पालिकामा आइसकेको हुँदा छलफल गरेर आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्दै जाने बचन दिनुभयो।

सूचना दिने र लिने बानी बसालौं



नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना विभाग

Our Services :

- Banner
- Flex Board Print
- Glow Sign Board
- Batch Making
- Nylon n Pre- ink Stamp
- Sticker Cutting n Printing
- Screen Print (Rubber Print)
- Visiting Card, Id Card, PVC Card
- Printing, Scanning , Lamination
- All Kinds of Printing Jobs n many more...

Hello : 9843333851, 9803670836

Sign ART
Kirtipur-3, Naya Bazar
साईन आर्ट
कीर्तिपुर-३, नयाँबजार
E-mail : sign.art143@gmail.com, ruck_star2010@yahoo.com

Binod Maharjan
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स
B. Arts
Nayabazar, Kirtipur
4335491, b_arts@yahoo.com

B. Arts
Nayabazar, Kirtipur-17

Banner, Flex Board
Glow/ Signboard
Sticker Cutting & Printing
Screen/ Rubber Printing
Self-ink Stamp
PVC(ID)/ Visiting Card
Printing Support

सुलक्षण कीर्ति विहारको योजना के होला

कीर्तिपुर सन्देश/

जुन जुन बेला कीर्तिपुर नगरपालिकामा नेतृत्व परिवर्तन हुन्छ त्यतिबेला सुलक्षण कीर्ति विहारको चर्चा हुन थाल्छ। सुन्दरीघाटमा अवस्थित सुलक्षण कीर्ति विहारले बृद्धाश्रम र हस्पिस बनाउने भनेर बागमती नदी किनारको ३० रोपनी जग्गाको भोगाधिकार पनि पाई सकेका थिए। २०६४साल पौष ९ गते मन्त्रिपरिषदको निर्णय बमोजिम लालपुर्जा पनि पाईसकेको थियो।

तर सरजमिनको लागि सार्वजनिक सुचना जारी भए पछि थुप्रै संघसंस्थाहरूले सो को विरोध गरेपछि नक्सापास हुन सकेन। नक्सा पासको लागि विहारले पैसा पनि जम्मा गरिसकेको थियो। तत्कालीन अवस्थामा सर्वदलीय समितिलाई समेत जानकारी नदिई गोप्य रूपमा नगरपालिकाले सिफारिस दिएको थियो। सो काम बढेर गर्न तत्कालीन भूमिसुधार तथा व्यवस्था मन्त्री छवि लाल विश्वकर्माकहाँ डेलिगेशन पनि गएका थिए। उक्त सिफारिस प्रकृयाको विरोधमा सुन्दरीघाट चिहान संरक्षण समाजले १७ नं. वडा कार्यालयमा तालाबन्दी गरेको थियो। सो समयमा सुन्दरीघाट चिहान संरक्षण समाज र नगरपालिकाको संयुक्त बैठकले भोगाधिकारको लागि दिएको निवेदन फिर्ता लिने सहमति भएको थियो। २०६५ माघ २० गते कीर्तिपुर नगरपालिका, सुरक्षण कीर्तिविहार र सुन्दरीघाट चिहान संरक्षण समाज बीच संयुक्त बैठक बसी सुलक्षण कीर्ति विहारले कुनै पनि तरिकाबाट स्वामित्व र थप भोगाधिकार प्राप्त भए पनि सो जग्गामा कुनै पनि भौतिक संरचना, उल्लेखित सम्पूर्ण पक्षहरूको स्वीकृत पश्चात मात्र गर्ने भनी निर्णय गरिएको थियो। २०६५ फागुन ४ गते की.न.पा.का कार्यकारी अधिकृत विनोद कुमार पोखरेलको अध्यक्षतामा बसेको सर्वदलीय समितिको बैठकले उक्त स्थानमा हरित पार्क निर्माण गर्न नगरपालिका र निर्माण व्यवसायी विच सम्झौता भैसकेकोमा नगर पालिकाको तर्फबाट स्वीकृत निर्माण व्यवसायीलाई कार्यादेश दिने निर्णय गरिएको थियो।

यसरी पटक पटक दुवै पक्षले जे निर्णय गरे पनि कसैले पनि सो स्थानमा कुनै पनि भौतिक निर्माण गर्न सकेको थिएन। अहिले कीर्तिपुर नगरपालिकामा जनप्रतिनिधिहरू आइसकेका छन। ती जनप्रतिनिधिहरूको आगमन सँगै फेरि विहारले निर्माण गर्न लागेको भनिएका बृद्धाश्रम र हस्पिसको चर्चा हुन थालेका छन। भोगाधिकार पाइसकेको ठाउँमा विहारलाई बृद्धाश्रम बनाउन दिनु पर्छ भन्नेहरू पनि छन भने बनाउन दिनु हुँदैन भन्नेहरू पनि सक्रिय हुन थालेका छन।

सुन्दरीघाट चिहान संरक्षण समाजको तर्फबाट महासचिव रमेश कुमार महर्जनले गत श्रावण १ गते “सुन्दरीघाट सार्वजनिक जग्गा अतिक्रमण बाट रोकी पाउँ” भनी कीर्तिपुर नगरपालिकामा निवेदन दिएको छ। उक्त पत्रको साथमा त्रिपक्षीय सम्झौताको प्रतिलिपि सहित माइन्टुट कपि थान ३, न.पा.ले विहारलाई जग्गा अतिक्रमण गरेको बारे लेखेको पत्र थान २ र संयुक्त जन आन्दोलन सर्वदलीय समितिको प्रेस विज्ञप्ती समेत संलग्न राखेको छ। यसै बीच उपत्यका विकास प्राधिकरणले हालै काठमाडौंको चौध नदीको दायाँबायाँ घर बनाउँदा छाड्नुपर्ने दुरी सार्वजनिक गरिएको छ। जसबाट बागमती नदीको दायाँबायाँ २० मिटर छाड्नु पर्ने छ। यो हिसाबले त सुलक्षण कीर्ति विहार ले हाल बनाईराखेको भौतिक संरचना नै अवैध ठहरिने भएको छ। फेरि बल्खु दक्षिणकाली सडक विस्तार आयोजनाले सडकको बीचबाट दायाँबायाँ ११ मिटर कायम गरिएको छ। यस हिसाबले पनि यो अवैध ठहरिएको छ। नव निर्वाचित मेयर रमेश महर्जनले यस विषयमा अहिले सम्म कहिकतै बोल्नु भएको छैन। विहार वा राजनैतिक दबावका कारण विहारलाई स्वीकृत दिन्छ अथवा कीर्तिपुर नगरपालिका भित्रका सार्वजनिक जग्गाको संरक्षण गर्ने भनी आफूले पटक पटक भाषण गरेजस्तै उक्त ठाउँमा हरित पार्क वा अन्य कुनै संरचना बनाउनु हुन्छ। कीर्तिपुरका जनता उत्सुकताका साथ प्रतिक्रिया छन।

यसैबीच विहारले पाएको भोगाधिकार जग्गा समेत अधिकार सम्पन्न बागमती सभ्यता एकीकृत विकास समितिले नेपाल सिर्जनशील समाज चोभारलाई सुन्दरीघाट भोलुगे पुलदेखि सिमपानी कीर्तिपुर तत्कालीन की.न.पा. १३ को ५५० मिटर लम्बाई र ५० मिटर चौडाईको २७५०० वर्ग मिटर (५४ रोपनी क्षेत्रमा हरियाली प्रवर्द्धन/उद्यान निर्माण तथा सन्चालन गर्न दिने सम्झौता भएको छ। २०७३/९/२० गते भएको उक्त सम्झौता अनुसार काम भयो भने सुलक्षण कीर्ति विहारले सो ठाउँमा बृद्धाश्रम बनाउने त के विहारनै छाड्नु पर्ने हुन्छ। सो क्षेत्रमा कुनै पनि स्थायी किसिमको स्थायी भौतिक निर्माण गर्न नपाउने जनाइएको छ। हरियाली पार्क बनाउनु पर्ने र सो बापत कसैसंग चन्दा उठाउन नपाउने भनिएको छ। एउटालाई ३० वर्षको लागि भोगाधिकार दिएको जग्गा त्यो अवधि समाप्त नहुँदै अर्को संस्थालाई उक्त स्थानमा हरियाली पार्क बनाउने भनेर भोगाधिकार दिन मिल्छ कि मिल्दैन ? यसमा कीर्तिपुर नगरपालिकाको के भूमिका होला हेर्न बाँकी छ।

नेवा: एफ एम संचालकका लागि तालिम



गत शनिवारबाट सुरु भएको सो तालिममा २४ जना सहभागी भएका छन्। नेवा: एफ एम १०६.६ संचालनका लागि एफ एममा कार्यक्रम संचालन सम्बन्धी पत्रकार श्रीकृष्ण महर्जनले तालिम दिनु भएको छ भने प्राविधिक सम्बन्धि शान्तराज शाक्यले तालिम दिनु भएको छ।



Hour
MOTORS
PVT.LTD.



आवर मोटर्सको GRAND EXCHANGE अफर

‘...ल्याउनुहोस् तपाईंको पुराना बाइक

हामी दिनेछौं उचित मूल्य

लग्नुहोस् नयाँ TVS का बाइक’

हरेक बाइकको खरिदमा

‘Sure Shot Gift’



स्थान : बालाजु चोक NIC Bank सँगै

मिति : २०७४ भाद्र ४ गते देखि ५ गतेसम्म

स्थान : ट्याङ्गलाफाँट जाने बाटो मंगल स्कूल पछाडी

मिति : २०७४ साउन २५ देखि भाद्र २ गतेसम्म

Hour Motors Pvt. Ltd.

Balaju Chowk Phone: 01-4360401 , 9851210478

Kirtipur-10 Phone : 01-4333605 , 9851139402

भदौ १० गते 'कीर्तिपुर साइक्लिड २०७४'

कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं २ छःधाखास्थित इन्द्रायणी परिवार क्लबको आयोजनामा तेश्रो कीर्तिपुर साइक्लिड-२०७४ कार्यक्रम हुने भएको छ।

उक्त कीर्तिपुर साइक्लिड कार्यक्रम भाद्र १० गते विहान १० बजे क्लबको खेलकुद मैदान छःधाखाबाट

सुरु हुने क्लबका सचिव र राजकमल महर्जनले जानकारी दिनु भएको छ।

स्वास्थ्यको ख्याल गरी साइक्लिड कार्यक्रम गर्न लागेको यसबाट आन्तरिक पर्यटन व्यवसायलाई उत्थान हुने आशा पनि सचिव महर्जनले बताउनु भयो। अधिल्लो वर्ष काठमाडौं र पाटन पनि

घुमाएको थियो। यसवर्ष साना साना भाईहरु पनि सहभागी भएको हुनाले काठमाडौं र पाटन लैजाने कि नलैजाने बारे छलफल भइरहेको सचिव महर्जनले बताउनु भयो।

उक्त कीर्तिपुर साइक्लिड-२०७४ मा भाग लिने सहभागीहरुसंग जनही रु.३०० प्रवेश शुल्क लिने भएको छ।

सहभागीहरुलाई टिसर्टको साथै खानपानको व्यवस्था गरिएको छ। उक्त साइक्लिडको समय कीर्तिपुर अस्पतालले एम्बुलेन्सको व्यवस्था गर्ने भएको छ। विभिन्न संघ संस्थाहरुले औषधी, जुस, गाडी आदिको व्यवस्था गर्ने सचिव राजकमल महर्जनले जानी दिनुभयो। उक्त साइक्लिडमा कम्तीमा पनि २०० जनाको सहभागी हुने अपेक्षा गरिएको छ।

देश उभो लाग्ने कहिले ?

देश अहिले शोकमग्न छ। कहिले भुकम्पको चपेटामा परेर कहिले भारी वर्षाको कारण बाढी पहिरोमा परेर यस्तो आपत विपद्को समय बारम्बार आइरहन्छ तर पनि कुनै सरकार न्युनीकरणतिर लाग्नै सकेन



कवि राम महर्जन
नगां, कीर्तिपुर-९

यसको मूल कारण बुझेर पनि बुझ्न पचाइ बसिरहेकैले यस्तो अवस्था भोग्नु परेको हो हाम्रो दुःखको कुरा यही हो

जो नेता सत्तामा पुगे पनि सत्ता अनुभव बटुल्न नपाउँदै डाँडा माथिको घाम भै डुबी सक्छ जीउ ताल नपाउँदै

कु(संस्कारबाट मुक्त भै सु(संस्कारमा जानु पर्छ भन्ने सु(मार्ग दर्शक डा. के.सी. ज्यूको जिउ ज्यान खतरामा पर्दा समेत

हावादारी गफमा समय खेर फाल्ने सरकार छँदैछ हेर्नै नालायक कु(शासनबाट मुक्त भई देश उभो लाग्ने कहिले ?



नेवा: पत्रकार प्रधान र अमात्य पत्रकार महासंघमा निर्वाचित

नेपाल पत्रकार महासंघको २५ औं महाधिवेशनमा गोविन्द आचार्य अध्यक्ष पदमा निर्वाचित हुनु भएको छ। पत्रकार महासंघको यसपालिको महाधिवेशनबाट दुई जना नेवा: पत्रकारहरु पनि पत्रकार महासंघको केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित हुनु भएको छ। देशभरीका नेवा: पत्रकारहरुको साभ्ता संगठन नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूका केन्द्रीय उपाध्यक्षद्वय टिकाराम प्रधान र मिरा राजभण्डारी अमात्य निर्वाचित भएका छन्। टिकाराम प्रधान महासंघको प्रतिष्ठान शाखाको तर्फबाट केन्द्रीय सदस्यमा र मिरा राजभण्डारी अमात्य लेखा समिति सदस्यको रूपमा केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित हुनु भएको हो। नव निर्वाचित प्रधान र अमात्यले नेपाल पत्रकार महासंघमा नेवा: पत्रकारहरुको मुद्दा लाने, संचार क्षेत्रमा समावेशीतालाई प्रमुख मुद्दाको रूपमा उठाउने, श्रमजिवी पत्रकारहरुको हक अधिकारको सवालमा आफूहरुले भूमिका खेल्ने बताउनु भएको थियो। नव निर्वाचित दुवै जनालाई नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूका केन्द्रीय अध्यक्ष श्रीकृष्ण महर्जनले देशभरीका नेवा: पत्रकारहरुको तर्फबाट कार्यकाल सफलताको कामना दिदै बधाई समेत दिनु भएको छ। नेपाल पत्रकार महासंघको इतिहासमा पहिलो पटक दुई जना नेवा: समुदायका पत्रकारहरु निर्वाचित भएको उल्लेख गर्दै दुवै जनाले नेपाल पत्रकार महासंघमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्ने कुरामा आफू आशावादी भएको समेत महर्जनले बताउनु भएको छ।

हार्दिक बधाई

यस कलेजमा +2 तहदेखि अध्ययन गर्दै हाल BBS चौथो वर्षमा अध्ययनरत छात्र श्री सुरेश रावल राष्ट्रिय युवा पहिचान अन्तरगत “गायन” प्रतियोगितामा दोश्रो स्थान हासिल गर्न सफल भइ राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीज्यूको बाहुलीबाट सम्मानित हुनु भएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं। साथै उहाँको गायन यात्रा भविष्यमा अझ बढी प्रगतिपथमा लम्किरहोस् भनी उज्ज्वल भविष्यमो कामना गर्दछौं।



शहिद स्मारक कलेज

नयाँबजार, कीर्तिपुर-१०

फोन नं. ४३३०२७९, ४३३३९३७



Not Limiting to Only Mobiles...

All kinds of Electronics and Home Appliance under one roof.

Mobile and Electronics Showroom:-

Showroom 1 Kirtipur 17, Nayabazar, Kathmandu

Ph. +97714333257

Showroom 2 Kuleshwor 14, Kathmandu

Ph. +97714284818

Showroom 3 Prayagpokhari 12, Lalitpur

Ph. +97715541088

Wholesale Mobile Distributor:-

Showroom 4 Mahabouddha 29, Mobile house, Shop No.F10

Mob. +9779802077417

We are here to provide Best service to our customer at prefer area.

***Coming Soon...Pulse Mobile a New Brand Lunching by
Mobile Nikunj Group.***

Head Office

Kirtipur 9 Nayabazar, Kathmandu

Ph. +97714331714

Email:- mobilenikunjgroup@gmail.com

Web:- www.mobilenikunjgroup.com

त्रि.वि. हाताभित्र बहुउद्देशीय कभर्ड हल बन्ने

क्षेत्र नं. १०का खेल पदाधिकारी तथा खेलाडीहरु बीच छलफल



प्रदिप महर्जन

कीर्तिपुर श्रावण ३१, आगामी एक वर्ष भित्र बहुउद्देशीय कभर्ड हल त्रिभुवन विश्वविद्यालय हाता भित्र निर्माण हुने भएको छ । प्रमुख अतिथि माननीय यूवा तथा खेलकुद मन्त्री राजेन्द्र कुमार के. सी. ले श्रावण ३१ गते मंगलबार एक कार्यक्रम वीच त्रिभुवन विश्वविद्यालय हाता भित्र विद्यार्थी क्लब पछाडी रहेको जग्गामा हलको शिलान्यास गरे पछि उक्त कभर्ड हल निर्माण हुने भएको हो ।

राष्ट्रिय खेलकुद परिषदले आगामी १३ औं साग खेलको लागि पूर्वाधार निर्माण गर्ने क्रममा त्रि. वि. संग जग्गाको लागि गत वर्ष सम्झौता भए पछि यस वर्ष माननीय यूवा तथा खेलकुद मन्त्री राजेन्द्र कुमार के. सी.को सक्रियतामा बहुउद्देशीय कभर्ड हलको निर्माण कार्य अगाडी



बढेको हो । कूल ८२ करोड रुपियाँको लागतमा त्रि.वि. ले उपलब्ध गराएको ७४ रोपनी ५ आना २ पैसा २.१२ दाम जग्गामा उक्त हल निर्माण हुन लागेको हो । राखेपका अनुसार उक्त कभर्ड हल भित्र २३५ गाडी ३८७ मोटरसाइकल पार्किङ गर्न मिल्ने बताएको छ । यस कभर्ड हलको कूल क्षमता ५००० दर्शक रहेको छ । यस बहुउद्देशीय कभर्ड हल भित्र अन्तराष्ट्रिय स्तर को जिम्नाजियम हल, प्रशासनिक भवन, खेलकुद शिक्षा विभाग, पुनर्ताजगी कक्ष, म्याच अफिसियल कक्ष, खेलाडी चेन्जिङ कक्ष, मिडिया कक्ष, इन्डोर अभ्यास कक्ष, भिआइपी बसेर हेर्ने ठाउँ आदि रहनेछ । शिलान्यासको क्रममा प्रमुख अतिथि माननीय यूवा तथा खेलकुद मन्त्री राजेन्द्र कुमार के. सी. यो आयोजना समय मै सम्पन्न गरी राष्ट्रिय प्रतिष्ठा संग गाँसिएको साग खेल

पनि सम्पन्न गर्नु पर्ने बताउनु भयो । त्यसैले यस कार्यलाई शिलान्यासमा मात्र सिमित नर खि समय मै कार्य सम्पन्न गर्न पनि निर्देशन दिनु भयो । यूवा तथा खेलकुद मन्त्रालयका सचिव महेश प्रसाद दाहालले त्रि. वि. र मन्त्रालयको स्वामित्वमा रहने सो हलको सञ्चालन प्रकृयाको लागि छुट्टै संयन्त्र तयार गरी अगाडी बढ्ने र नीजी क्षेत्रलाई व्यावसायिक रुपमा प्रयोग गर्न दिएर आय आर्जन समेत गर्न सकिने बताउनु भयो । उहाँले र राष्ट्रको कुल बजेटको ०.३ प्रतिशत रकम ज्यादै न्यून भएको बताउनुभयो । उक्त खेलकुदमा विनियोजित कर्मचारी तलब, तालिम, प्रतियोगिता पूर्वाधार निर्माण आदिमा खर्च हुने समेत बताउनु भयो । उहाँले मन्त्रालयमा विनियोजित रकम यस वर्ष देखि संघिय संरचना अनुसार स्थानीय तहमा खेलकुद विकासको लागि

पठाउन सुरु भएको पनि बताउनु भयो ।

मन्त्रव्यको क्रममा कीर्तिपुर नगरपालिकाका प्रमुख रमेश महर्जनले आफ्नै नगरपालिका भित्र यस प्रकारको अन्तराष्ट्रिय स्तरको कभर्ड हल निर्माण हुन लागेकोमा खुशी व्यक्त गर्नुका साथै निर्माण सम्पन्न गर्नका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नु भयो ।

त्रि.वि.का उपकुलपति प्रा. डा. तीर्थराज खनियाँले यस प्रकार को पूर्वाधार निर्माणले विश्वविद्यालयको ग्रेडिङ बढ्ने विश्वास व्यक्त गर्नुका साथै आगामी वर्ष देखि सञ्चालनमा आउने खेलकुद विज्ञान कक्षाको लागि पनि सहयोग हुने बताउनुभयो । उक्त शिलान्यास कार्यक्रममा भूपू उपकुलपति प्रा. डा. हिरा बहादुर महर्जन, राखेप सदस्य सचिव केशव विष्टको उपस्थिति थियो ।

काठमाडौं श्रावण २७ गते माननीय यूवा तथा खेलकुद मन्त्री राजेन्द्र कुमार के. सी.ले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रका खेलाडी, प्रशिक्षक एवं खेल पदाधिकारीहरुलाई आफ्नो मन्त्रालयमै बोलाई आफ्नो क्षेत्रमा रहेको खेल स्थिति र समस्या तथा आवश्यकता बारे एक अन्तरकृया गर्नु भयो । अन्तरकृयाको क्रममा मन्त्री के. सी.ज्यू ले आफ्नो क्षेत्र लगायत राष्ट्रको खेल स्तर विकास गर्न सहयोग चाहिएको हुँदा यस प्रकारको अन्तरकृयाको आयोजना गरेको बताउनु भयो । अन्तरकृया कार्यक्रम दिपेश विष्टले सञ्चालन गर्नु भएको थियो भने अन्तरकृयामा नेपाल उस्तु संघका उपाध्यक्ष कीर्तिपुर नगरपालिकाका राजिव महर्जन, बास्केटबल प्रमुख प्रशिक्षक कीर्तिपुर नगरपालिकाका दिनेशचन्द्र नकमी, नेपाल खोखो संघका उपाध्यक्ष तथा कीर्तिपुर खेलकुद विकास समाजका अध्यक्ष कीर्तिपुर नगर पालिकाका प्रदिप महर्जन, काठमाडौं खे. वि. समितिका सदस्य एवं सिक्कोकोसिन कराते प्रशिक्षक कीर्तिपुर नगरपालिकाका सूर्य बुढाथोकीले आआफ्नो विचार राख्नु भएको थियो । त्यस्तै चन्द्रागिरी नगरपालिकाका क्यूकोसिन खेलाडी गोरखा दक्षिणबाहु पदक द्वारा सम्मानित खेलाडी पुरुषोत्तम रिजाल, चन्द्रागिरी नगर पालिकाका कराते प्रशिक्षक संघर्त्त महर्जन, प्रसान्त खत्री (क्रिकेट खेलाडी) दक्षिणकाली नगरपालिकाले पनि विचारहरु राख्नु भएको थियो । सोही अवसरमा दिनेश चन्द्र नकमीको संयोजकत्वमा एक सहयोग एवं सल्लाहकार समिति पनि गठन गरिएको थियो ।

नेवा: एफ.एम. १०६.६

नेवा: एफ.एम. १०६.६

न्यनादिसँ/न्यंकादिसँ

न्हिच्छि, चच्छि

नेवा: जुयाया गौरव यानादिसँ

कार्यालय सहयोगीको आवश्यकता

यस कलेजको लागि एक जना कार्यालय सहयोगी आवश्यक परेको हुनाले योग्य र इच्छुक महानुभावहरुबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

दरखास्त दिने अन्तिम मिति :

२०७४/५/२३ गते सम्म

न्यूनतम योग्यता : लेखपढ गर्न सक्ने ।

परीक्षाको किसिम : अन्तरवार्ता

कार्यालय समय : बिहान ६ बजेदेखि ११ बजेसम्म

सेवा सुविधा : कलेजको नियमानुसार



शहिद स्मारक कलेज

नयाँबजार, कीर्तिपुर-१०
फोन नं. ४३३०२७९, ४३३३९३७

सूची दर्ता गर्ने बारे

यस कलेजको लागि आ.व. २०७४/०७५ मा आवश्यक पर्ने निम्न सेवा तथा सामग्री उपलब्ध गराउन योग्य र इच्छुक फर्महरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्रमा आवश्यक कागजातहरु सहित निवेदन पेश गरी सूची दर्ता गराउनु हुन आह्वान गरिन्छ ।

आवश्यक सेवा तथा स्टेशनरी

- १) पुस्तक तथा स्टेशनरी
- २) छपाई सेवा
- ३) युनिफर्म सिलाई
- ४) क्यान्टिन संचालन
- ५) अन्य



शहिद स्मारक कलेज

नयाँबजार, कीर्तिपुर-१०
फोन नं. ४३३०२७९, ४३३३९३७



भवन निर्माण सम्बन्धी सूचना

यस कीर्तिपुर नगर क्षेत्र भित्रका सार्वजनिक, पति जग्गा, सार्वजनिक तथा सरकारी सम्पत्ति, सार्वजनिक वाटो, ढल, कुलो, खोल्सा, खोला, मिचेर भवन निर्माण गर्ने, नक्सा पास नगरी भवन निर्माण गर्ने र स्विकृत नक्सामा पूर्व अनुमति बिना हेरफेर गरी भवन निर्माण गर्ने क्रम बढेको भनी व्यापक जन गुनासो आएको र नगरपालिका भित्र रहेका मुख्य सडकहरु स्विकृत मापदण्ड बमोजिम विस्तार गर्ने नगरपालिकाको योजना समेत रहेको हुँदा स्थानीय तहको सेवा सञ्चालन तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी आदेश, २०७४, बस्ती विकास, सहरी योजना तथा भवन निर्माण सम्बन्धी आधारभूत निर्माण मापदण्ड, २०७२ (पहिलो संशोधन २०७३ समेत) र कीर्तिपुर नगरपालिकाको भवन तथा वाटो सम्बन्धी मापदण्ड, २०७२ समेतका आधारमा यस कार्यालयबाट नक्सा पास गरी भवन निर्माण ईजाजत पत्र लिई मात्र भवन लगायतका भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्न हुन सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ।

मिति २०५३।१२।१४ मा तत्कालीन ८ गा.वि.स.हरु मिलाई गठित यस नगर पालिकामा हाल करीव २० हजार घरधुरीहरु रहेको र सो मध्ये ५० प्रतिशत भन्दा बढी घरहरु नगरपालिका गठन पूर्व निर्मित रहेको सन्दर्भमा २०७२।१।१२ मा गएको विनाशकारी भूकम्प पछि विद्यमान कानून एवं नेपाल सरकारबाट जारी भएका विभिन्न आदेश समेतका आधारमा घर जग्गाको वेचबिखन र वित्तिय कारोबार लगायतका लागि भवन निर्माण सम्पन्न प्रमाण-पत्र अनिवार्य गरिसकेको सन्दर्भमा हाल सबै प्रकार का घरहरुको निर्माण सम्पन्न प्रमाण पत्र आवश्यक भई नगरवासीहरुले नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा आवेदन दिने क्रममा वृद्धि समेत हुन थालेकोले कानून, तोकिएको मापदण्ड एवं नगरपालिकाको आदेश अटेर गर्नेहरुलाई भवन निर्माण ईजाजत पत्र एवं निर्माण सम्पन्न प्रमाण पत्र जारी नगरिने साथै कानून बमोजिम कडा कारवाही गरिने व्यहोरा समेत यसै सूचना माफत जानकारी गराइन्छ।

थप जानकारीका लागि:

वरिष्ठ ईन्जिनियर श्री बालकृष्ण महर्जन ९८५१०८३४३२

ई.वि.पि.एस.प्रमुख, श्री सुरज ओझा ९८५११३९६७७

कीर्तिपुर नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कीर्तिपुर, देवढोका

Email : ict.munkirtipur@gmail.com Web site : www.kirtipurmun.gov.np

हार्दिक समवेदना

जन्म : वि. सं.
२०१८/०४/०६



निधन : वि. सं.
२०७४/०५/०३



स्व. अष्टमाया महर्जन

हाम्रा सहयोगी एवं पत्रिका वितरक प्रज्ज्वल महर्जनका ममतामयी आमा श्रीमती अष्टमाया महर्जनको गत भाद्र ३ गते आकस्मिक र असामयिक स्वर्गारोहण भएकोमा हामी मर्माहत भएका छौं। दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछु। साथै यस दुःखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनमा धैर्य धारण गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त होस भनी समवेदना व्यक्त गर्दछु।

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक

ज्वजलपा वा:पौ

नयाँबजार, कीर्तिपुर-१०

बिचा: हायेका

हाम्रा अभिन्न मित्र, यस संघका कार्यकारिणी समिति सदस्य यविन महर्जन (मानटोल, कीर्तिपुर-१० निवासी) को ममतामयी आमा पुनमाया महर्जनको २०७४ श्रावण ३१ गते ७९ वर्षको उमेरमा स्वर्गारोहण भएकोमा हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस भनी हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

जन्म :

वि.सं.१९९५

स्वर्गारोहण:

२०७४/४/३१



स्व.पुनमाया महर्जन

कीर्तिपुर मिनीवस व्यवसायी संघ परिवार

*Cultural & Fashionable
Ornaments*

*"Come to Us for All Your
Creative Designing Needs"*



*"Purity is Our Moto"
"Makes You Feel Who You are"*

• Exchange Offer • Gold Purity test • Gold Loan Facilities

Padmini Jewellers Pvt. Ltd.

Tagawapi, Kirtipur -17, Kathmandu

☎ : 01-4331046

पद्मिनि
Jewellers

